

Regulamento Corrida do Porto de Sines

Conteúdo

1. Distâncias	2
2. Condições de Participação	2
3. Inscrições	2
4. Valores e Kit de Participante	3
5. Seguro e Responsabilidade	4
6. Condições Físicas e Preparação	4
7. Dorsal e Identificação	5
8. Postos de Controlo	6
9. Abastecimentos e Sustentabilidade	6
10. Sinalização e Percurso	7
11. Material Recomendado	7
12. PROCEDIMENTO DE ALERTA	8
13. Ética, Fairplay e Conduta Ambiental	8
14. Gestão de Resíduos e Responsabilidade Ambiental	9
15. Secretariado da Prova/Horários e local	9
16. Escalões e Categorias	10
17. Prémios	10
18. Direitos de Imagem e Publicidade	11
19. Casos Omissos	11
20. Proteção de Dados Pessoais	11

A Administração dos Portos de Sines e do Algarve, S.A. (APS), com o apoio do Grupo Desportivo e Cultural da APS (GDCAPS), promoverá a realização da "Corrida do Porto de Sines" no dia 21 de junho de 2026, pelas 9h00. O evento, integrado nas comemorações do Dia do Porto de Sines, contará com uma vertente competitiva de corrida e uma caminhada de convívio.

1. Distâncias

- 1.1 **Corrida:** Terá uma distância aproximada de **10 km**, com partida e chegada no **Pontal de Sines / Avenida Vasco da Gama de Sines**. Esta modalidade terá carácter competitivo, com o devido registo de tempos.
- 1.2 A **Caminhada:** Terá uma distância aproximada de **5 km**. Trata-se de uma prova de lazer, acompanhada por guias e sem fins competitivos.

2. Condições de Participação

O evento desportivo percorrerá diversos tipos de piso, incluindo caminhos rurais (com declives e irregularidades) e vias alcatroadas, com início e término no **Pontal de Sines / Avenida Vasco da Gama de Sines**.

Dada a existência de troços com tráfego rodoviário e a impossibilidade de interromper totalmente a circulação em certas zonas, todos os participantes devem cumprir rigorosamente as **regras de trânsito e de circulação de peões**. O incumprimento destas normas será da inteira responsabilidade do participante, que deverá assumir eventuais danos ou indemnizações daí decorrentes.

Para garantir a segurança e auxiliar a passagem dos participantes, a organização disponibilizará elementos de apoio nos pontos mais críticos e movimentados de ambos os percursos.

3. Inscrições

- 3.1 A inscrição deverá ser efetuada exclusivamente através do site www.acorrer.pt, não sendo necessário o envio de comprovativo de pagamento à organização.

- 3.2 **Processo de Inscrição:**

- O ato de inscrição pressupõe a aceitação integral das regras estabelecidas neste regulamento.
- As inscrições devem ser realizadas até às 23h59m:59s do dia **15 de junho de 2026**, ou antecipadamente, caso seja atingido o limite de **250 participantes**.

3.3 A inscrição é estritamente pessoal e intransmissível. A veracidade dos dados fornecidos é da inteira responsabilidade do participante, sendo estes fundamentais para a ativação do **Seguro Desportivo**.

3.4 Não serão aceites alterações aos dados fornecidos após o encerramento do período de inscrições.

3.5 **Corrida:** As inscrições na modalidade de corrida estão abertas apenas a participantes com idade igual ou superior a **16 anos**.

3.6 **Caminhada Convívio:** * A idade mínima de participação é de **12 anos**.

Todos os participantes com idade inferior a 18 anos devem apresentar o "**Termo de Responsabilidade**".

Este documento deve ser enviado para o email corrida@apsinesalgarve.pt, devidamente assinado pelo encarregado de educação.

A ausência do termo de responsabilidade devidamente preenchido impossibilitará a validação da inscrição.

4. Valores e Kit de Participante

- **Inscrição Corrida** – o valor da inscrição é de € 8 e inclui:
 - Seguro desportivo;
 - Dorsal com chip;
 - Camisola técnica alusiva ao evento;
 - 1 Abastecimentos líquido com recurso a copos descartáveis;
 - Medalha alusiva ao evento.
- **Inscrição Caminhada Convívio** – o valor da inscrição é de € 4 e inclui:
 - Seguro desportivo;
 - Dorsal;
 - Camisola técnica alusiva ao evento;
 - Abastecimento líquido com recurso a copos descartáveis;
 - Medalha alusiva ao evento.

5. Seguro e Responsabilidade

5.1 Condições de Saúde e Preparação

Todos os participantes, sem exceção, devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva. Ao formalizar a inscrição, o participante declara sentir-se física e psicologicamente preparado para o esforço inerente à modalidade em que se inscreveu, isentando de qualquer responsabilidade a organização da prova, parceiros, patrocinadores e órgãos públicos envolvidos.

5.2 Coberturas do Seguro

A organização garante aos participantes inscritos um seguro de acidentes pessoais, de acordo com a legislação em vigor, com as seguintes coberturas e capitais:

Cobertura	Capitais p/ Pessoa	Franquias p/ Pessoa	Idade Limite de Permanência
Morte por Acidente	33.201,99€		90
Invalidez Permanente p/ Acidente	33.201,99€		90
Despesas de Tratamento p/ Acidente	5.311,71€	60,0 Euros	90
Morte simultânea da Pessoa Segura e Cônjuge	15.000,00		90
Despesas de Funeral (Gastos)	5.000,00		90
Despesas c/ operações salvamento, busca, transp. sinistrado	1.000,00		90

Exclusões: A organização não se responsabiliza por quaisquer ocorrências, danos ou lesões que não estejam abrangidos pelas condições e limites da apólice de seguro contratada. organização não se responsabiliza por situações que não estejam abrangidas por este seguro.

6. Condições Físicas e Preparação

Para participar em qualquer uma das modalidades (Corrida ou Caminhada), é indispensável que o participante:

- Esteja plenamente consciente das distâncias a percorrer e das dificuldades específicas do percurso e do terreno;
- Se encontre adequadamente preparado, do ponto de vista físico e mental, para o esforço exigido;

- Garanta não possuir quaisquer contraindicações médicas para a prática de atividade física no âmbito deste evento.

Com a formalização da inscrição, todos os participantes declaram assumir o seguinte termo de responsabilidade:

- a) Li e estou de acordo com o regulamento da **Corrida Porto de Sines**, disponível no site www.acorrer.pt.
- b) Estou ciente do meu estado de saúde e declaro estar física e psicologicamente capacitado para participar.
- c) Assumo o compromisso de me abster de participar na **Corrida Porto de Sines**, caso as minhas condições de saúde se alterem após a inscrição.
- d) Estou ciente do teor da apólice de seguro em vigor e li as especificações da mesma, constantes no regulamento da prova.
- e) Ao participar na **Corrida Porto de Sines**, autorizo, gratuita e incondicionalmente, que a **Administração dos Portos de Sines e Algarve, SA (APS)** e os parceiros da prova utilizem a minha imagem. Através deste instrumento, cedo todos os direitos de utilização da minha imagem, tal como captada em fotografias e filmagens que terão lugar durante a realização das provas, renunciando ao recebimento de qualquer quantia que venha a ser auferida com a sua divulgação em peças comunicacionais de apoio.
- f) Participo na **Corrida Porto de Sines** de livre e espontânea vontade, isentando a **Administração dos Portos de Sines e Algarve, SA** e os parceiros, diretores, colaboradores e outras empresas ligadas à organização do evento de qualquer responsabilidade resultante da minha participação, antes, durante e depois da mesma (por ex. perda de objetos pessoais por roubo ou por outras circunstâncias).

7. Dorsal e Identificação

7.1 Dorsal e Identificação:

O dorsal atribuído é estritamente pessoal e intransmissível, devendo ser usado de forma bem visível no peito durante todo o percurso.

Não é permitida qualquer alteração ou corte no dorsal, sob pena de desclassificação imediata.

7.2 Assistência e Saúde:

A organização reserva-se o direito de afastar qualquer participante que, por indicação das equipas médicas ou de apoio, apresente um estado de saúde que comprometa o seu bem-estar ou a sua segurança.

7.3 Alterações e Cancelamento:

Por motivos de segurança (condições meteorológicas adversas, risco de incêndio ou outras situações de força maior), a Organização reserva-se o direito de modificar o traçado, alterar as distâncias ou cancelar o evento.

As decisões técnicas serão comunicadas aos participantes através dos elementos da organização e nos Postos de Controlo.

7.4 Controlo de Tempo (Corrida):

No posto de controlo e abastecimento (5 km), os participantes da modalidade de corrida que não atinjam esse ponto num tempo máximo de **45 minutos** após o início da prova serão automaticamente integrados no percurso da caminhada por motivos de gestão de tráfego e segurança.

8. Postos de Controlo

Ao longo de todo o percurso (corrida e caminhada), existirão postos de controlo estratégicos, sendo obrigatória a passagem por todos os elementos da organização neles presentes.

Estes postos servem para validar a regularidade da prova e monitorizar a segurança dos participantes.

No posto de controlo coincidente com o abastecimento, os atletas da corrida que excedam o tempo limite de **45 minutos** após a partida serão obrigados a seguir as indicações dos elementos de controlo, sendo redirecionados para o percurso da caminhada.

9. Abastecimentos e Sustentabilidade

9.1 Pontos de Hidratação:

Durante o Percurso: Existirá um posto de abastecimento de líquidos intermédio, destinado aos participantes da corrida.

Final da Prova: No término de ambas as modalidades (corrida e caminhada), será disponibilizado um reforço de hidratação para todos os participantes.

9.2 Autossuficiência Parcial:

Cada participante, ao abandonar o posto de abastecimento intermédio, deve garantir que possui a quantidade de bebida necessária para concluir o percurso até à meta.

9.3 Compromisso Ambiental:

Em conformidade com as boas práticas de sustentabilidade, o abastecimento de líquidos será efetuado exclusivamente com recurso a materiais **recicláveis ou reutilizáveis**.

Apela-se à responsabilidade de todos os participantes para a correta deposição dos resíduos nos contentores sinalizados.

10. Sinalização e Percurso

10.1 Elementos de Marcação:

A sinalização principal será composta por **placas amarelas com setas pretas**.

Como reforço, será utilizada fita de sinalização plástica (**branca e vermelha**) e outras informações complementares, além das indicações dadas presencialmente pelos elementos da Organização.

10.2 Conduta no Percurso:

Os participantes são obrigados a seguir integralmente o percurso sinalizado, mantendo-se o mais próximo possível das marcações.

É estritamente proibido "atalhar" ou desviar-se do traçado definido em qualquer ponto do percurso.

10.3 Penalizações:

O desrespeito pelas marcações ou a tentativa de encurtar a distância percorrida para evitar dificuldades técnicas resultará na **desclassificação imediata**, mediante avaliação da Organização.

10.4 Erro de Percurso:

Caso um participante se encontre num troço sem sinalização visível, deverá retroceder pelo mesmo caminho até reencontrar a última marcação oficial e retomar o percurso correto.

11. Material Recomendado

Para garantir o conforto e a segurança durante o evento, recomenda-se aos participantes o uso/porte do seguinte material:

- **Vestuário e Calçado:** Roupa técnica leve e calçado adequado para corrida ou caminhada em terrenos mistos (asfalto e caminhos irregulares).
- **Identificação:** Dorsal visível e alfinetes para a sua correta fixação.
- **Proteção Solar:** Uso de boné e aplicação de protetor solar.
- **Hidratação e Nutrição:** Recipiente para água (mochila de hidratação ou cinto) e alimentos energéticos (barras, géis ou fruta).

- **Comunicação:** Telemóvel com bateria carregada.
- **Transporte:** Mochila pequena e leve, se necessário.

Nota: Uma vez que o evento tem início às 9h00, o uso de **frontal** (lanterna de cabeça) é facultativo, sendo apenas recomendado para situações de visibilidade reduzida ou se o participante considerar necessário para troços mais sombreados.

12. PROCEDIMENTO DE ALERTA

PROCEDIMENTO DE ALERTA EM CASO DE EMERGÊNCIA

1. COMO PROCEDER

- 1.1. Em caso de incidente/acidente deve de **IMEDIATAMENTE COMUNICAR** essa situação à **CENTRAL DE ALARMES DA APS** (ver contactos no ponto 3);
- 1.2. Para os acidentes que envolvam **FERIDOS GRAVES**, o **CONTACTO** deve ser **DIRETO** para o 112, e só depois para a **CENTRAL DE ALARMES DA APS**;
- 1.3. Respeite as indicações das equipas de emergência ou do serviço de segurança da instalação, colabore e não prejudique a sua atuação;
- 1.4. Não administre primeiros socorros a um acidentado, se não for credenciado para o efeito;
- 1.5. **NÃO MOVIMENTE O ACIDENTADO**. Só o deverá fazer se houver risco iminente de explosão, incêndio ou outra situação que faça perigar a sua vida. Nesse caso, agarre o sinistrado por baixo dos braços e arraste-o, em linha reta, para local seguro.

2. INFORMAÇÃO A TRANSMITIR

- 2.1. Nome e contacto telefónico;
- 2.2. Local do acidente;
- 2.3. O que aconteceu (fogo, derrame, fuga, acidente rodoviário, etc.);
- 2.4. Se há feridos (número e gravidade).

3. CONTACTOS DE EMERGÊNCIA utilizar exclusivamente para pedidos de socorro/assistência e reporte de ocorrências. **CENTRAL ALARMES APS (24/7) 968 925 913**
| 269 860 606 /607

13. Ética, Fairplay e Conduta Ambiental

13.1 Princípios Fundamentais:

Todos os intervenientes (organização e participantes) devem pautar-se pelo princípio do **Fairplay**. Ao inscrever-se, o participante aceita os valores intrínsecos a este desporto: o respeito pelo desafio, a entreatajuda e o civismo perante os restantes participantes, organizadores e colaboradores.

13.2 Respeito pelo Ambiente:

As atividades decorrem em áreas de património natural, pelo que se exige um **impacto ambiental nulo**. É estritamente proibido o abandono de resíduos ao longo do percurso, devendo os participantes utilizar os recipientes apropriados nos postos de abastecimento ou na meta.

13.3 Solidariedade e Auxílio:

Em caso de acidente ou necessidade de auxílio de um colega, o participante que presenciar a situação tem a **obrigação ética de permanecer junto do sinistrado** até à chegada de reforço ou do próximo participante que possa dar o alerta, garantindo que ninguém fica sem assistência.

13.4 Autoridade da Organização (Saúde e Segurança):

- **Bem-estar:** Se a Organização determinar a exclusão de um participante por motivos de saúde, este deve acatar a decisão de imediato, visando a salvaguarda da sua integridade física.
- **Alterações de Força Maior:** Por motivos de segurança (clima adverso, risco de incêndio ou outras situações imprevistas), a Organização reserva-se o direito de alterar o traçado, a distância ou cancelar o evento desportivo.
- **Comunicação Técnica:** Os Postos de Controlo e os elementos da Organização no terreno são os canais oficiais para comunicar quaisquer decisões técnicas ou alterações de última hora aos participantes.

14. Gestão de Resíduos e Responsabilidade Ambiental

O participante é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos (biodegradáveis ou não), tais como embalagens de géis, barras energéticas ou outros produtos de consumo pessoal.

É estritamente proibido o descarte de resíduos ao longo do percurso.

Todos os resíduos devem ser obrigatoriamente depositados nos contentores existentes no posto de abastecimento mais próximo ou transportados pelo participante até à linha de meta.

O incumprimento desta norma demonstra uma falta de respeito pelo ambiente e poderá ser motivo de sanção ou desclassificação pela Organização.

15. Secretariado da Prova/Horários e local

14.1. Sexta-feira – 19 de junho de 2026

- **17h15 – 19h30:** Abertura do secretariado no **Edifício Técnico da APS** para levantamento de dorsais e camisolas técnicas.

Nota: Recomenda-se vivamente o levantamento antecipado do kit de participante nestes horários para evitar filas no dia do evento.

14.2. Domingo – 21 de junho de 2026

- **08h00:** Abertura do secretariado no local do evento (**Pontal de Sines / Av. Vasco da Gama**) para entrega de dorsais e camisolas;
- **08h30:** Encerramento oficial do secretariado;
- **08h45:** Briefing técnico aos participantes;
- **09h00:** Partida da **Corrida (10 km)**;
- **09h05:** Partida da **Caminhada Convívio (5 km)**;
- **11h30:** Encerramento de todas as atividades e da contagem de tempos

16. Escalões e Categorias

A prova de **Corrida (10 km)** divide-se nos seguintes escalões etários e de género, determinados pela idade do participante no dia do evento:

Masculinos:

- **Sénior M:** dos 18 aos 39 anos.
- **Veteranos M40:** dos 40 aos 49 anos.
- **Veteranos M50+:** 50 ou mais anos.

Femininos:

- **Sénior F:** dos 18 aos 39 anos.
- **Veteranas F40:** dos 40 aos 49 anos.
- **Veteranas F50+:** 50 ou mais anos.

Caminhada Convívio:

- Esta modalidade não possui escalões etários nem fins competitivos, pelo que não haverá classificações por categoria.

17. Prémios

A classificação geral da modalidade de **Corrida (10 km)**, tanto no género feminino como no masculino, será premiada de acordo com o quadro abaixo:

	Prémio
1º Lugar (F/M)	Cartão Oferta de 150 €
2º Lugar (F/M)	Cartão Oferta de 100 €
3º Lugar (F/M)	Cartão Oferta de 50 €

18. Direitos de Imagem e Publicidade

18.1 Autorização de Utilização:

A aceitação deste regulamento implica a autorização obrigatória para que a Organização proceda à gravação total ou parcial da participação de cada atleta. O participante concede à Organização o direito de utilizar a sua imagem, voz e nome para a promoção e difusão do evento em qualquer suporte, incluindo rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes e outros meios de comunicação social.

18.2 Exploração Comercial:

O participante cede à Organização, de forma plena, todos os direitos de exploração comercial e publicitária que esta considere oportuno realizar, sem que haja lugar a qualquer compensação económica ou indemnização por parte do participante.

18.3 Finalidade:

A recolha e tratamento destas imagens destinam-se exclusivamente à divulgação do "Dia do Porto de Sines" e das atividades promovidas pela APS e pelo GDCAPS.

19. Casos Omissos

Todas as situações não previstas no presente regulamento serão analisadas e resolvidas pela Direção do Grupo Desportivo e Cultural da Administração dos Portos de Sines e do Algarve, S.A. (GDCAPS), não havendo lugar a recurso das suas decisões.

20. Proteção de Dados Pessoais

20.1 Consentimento e Tratamento:

Ao efetuar a inscrição, o participante presta o seu consentimento expresso para que os seus dados pessoais sejam fornecidos à APS e ao GDCAPS. Estes dados serão objeto de tratamento informático, nomeadamente para efeitos de:

- *Registo, organização e gestão da participação no evento;*
- *Cumprimento de obrigações legais;*

- *Inscrição e ativação do **Seguro Desportivo** obrigatório para a "Corrida do Porto de Sines".*

20.2 Operações de Dados:

O tratamento inclui a recolha, conservação, consulta, utilização e comunicação por transmissão para as finalidades estritamente necessárias ao evento e à promoção institucional da APS.

20.3 Direitos do Titular dos Dados:

Em conformidade com a legislação vigente, o participante pode, a qualquer momento, exercer os seguintes direitos:

- ***Acesso:** Solicitar a informação que a organização detém sobre si;*
- ***Retificação:** Solicitar a correção de dados incorretos ou incompletos;*
- ***Eliminação ou Limitação:** Solicitar o apagamento ou a restrição do tratamento dos seus dados pessoais, salvaguardando as obrigações legais de conservação.*